



# FRESH CONVERSATIONS

Departamento de Salud Pública de Iowa

Volumen 8, Edición 12



## La grasa puede ser saludable para el corazón

**COMA MENOS GRASAS SATURADAS y reemplázelas por grasas insaturadas, especialmente grasas poliinsaturadas, para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.**

Si cree que comer alimentos bajos en grasa es siempre lo mejor para la salud del corazón, tenga en cuenta lo siguiente: la cantidad total de grasa que consume no es tan importante como el tipo de grasa que come.

Las distintas grasas afectan a la salud de forma diferente. Veamos con más detalle las grasas saturadas.

En 2017, un grupo de expertos médicos publicó un aviso de la Asociación Estadounidense del Corazón. Los científicos revisaron las últimas investigaciones sobre las grasas alimentarias y las enfermedades cardiovasculares y concluyeron firmemente que reducir la ingesta de grasas saturadas y reemplazarlas por grasas insaturadas reduce la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Específicamente, el grupo de expertos aconsejó cambiar la elección de alimentos de los que tienen un alto contenido en grasas saturadas a los que tienen un alto contenido en grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.



**Página 3**  
**Buscar grasas saludables**



**Página 4**  
**¡Receta de comida de moda!**

### Fuentes de grasas saturadas

- Productos lácteos de leche entera
- Mantequilla
- Manteca de cacao
- Cortes grasos de carne
- Piel de aves
- Tocino
- Salchichas
- Aceite de palma
- Aceite de coco

### Fuentes de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas

- Aceites de origen vegetal como el cártamo, girasol, maíz, soja, maní, canola y oliva
- Nueces
- Semillas
- Aguacates
- Pescado graso

**Las GRASAS SATURADAS que se encuentran en los productos de origen animal y en los aceites tropicales, tienen el mayor efecto en el aumento de las LDL (lipoproteínas de baja densidad), a veces llamadas colesterol "malo". Constituye la mayor parte del colesterol del cuerpo.**

¡Mezcle los aceites!

# Pasos sencillos para la salud del corazón

Los aceites vegetales que se venden en las estanterías de los supermercados tienen una mezcla de ácidos grasos saturados e insaturados, algunos en mayor cantidad que otros.

El aceite de oliva, rico en grasas monoinsaturadas, es importante en el estilo de alimentación mediterráneo, saludable para el corazón. Pero otros aceites vegetales son ricos en grasas poliinsaturadas, que tienen sus propios beneficios para la salud.

Entonces, ¿qué aceite debe usar? Para conseguir una buena mezcla de grasas insaturadas, ¡mezcle los aceites!

Por ejemplo, cocine con aceite de canola y utilice aceite de oliva cuando quiera su sabor en ensaladas o verduras. El aceite de canola tiene un sabor neutro, un punto de humo alto (tolera el calor alto) y es relativamente barato.

El aceite de soja a menudo se encuentra en los alimentos preparados (como aderezos para ensaladas, mayonesa y margarina) y en las comidas de los restaurantes. Y si una botella de aceite está etiquetada como "aceite vegetal", lo más probable es que sea de soja.

## Datos sobre la grasa de la etiqueta nutricional

- La grasa total es la cantidad total de grasas insaturadas, saturadas y trans. Tanto las grasas saturadas como las grasas trans pueden aumentar el nivel de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Coma la menor cantidad de grasas trans posible.
- Consulte la lista de ingredientes para evitar los alimentos con aceites hidrogenados. Los aceites se hidrogenan para mantenerlos sólidos a temperatura ambiente.

### ¿Lo sabía?

Si el aceite figura como aceite vegetal, lo más probable es que esté hecho de soja.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Decodificación de respuestas de grasas saludables (página 4): 1. Salmón, 2. Cabbala, 3. Almendras, 4. Aceitunas, 5. Nueces, 6. Aceite de canola



# ¡Coma como los griegos!

Seguir un patrón dietético de estilo mediterráneo se considera una de las mejores formas de comer para envejecer de forma saludable. Pero, ¿qué es una "dieta mediterránea"?

**Lo que no es:** pasta refinada cargada de albóndigas o salchichas; ricas salsas cremosas; pizza cargada de queso y pepperoni.

**Lo que sí es:** Piense en los alimentos integrales que tradicionalmente comían las personas de la clase trabajadora en la región mediterránea hace años, cuando la hora de comer era una prioridad. Comían lo que cultivaban, criaban o pescaban, junto con lo que estaba disponible en los huertos y mercados locales.

Disfrute de los beneficios para la salud de la alimentación de estilo mediterráneo.

- Elija más alimentos vegetales como frutas, verduras, frijoles y legumbres.
- Experimente con platos principales de pescado ricos en omega-3, como trucha, salmón, caballa y atún (albacora).
- Agregue aceitunas, frutos secos y aceite de oliva a los aperitivos y a la ensalada.

**Conclusión para la salud del corazón:** Coma más alimentos integrales de origen vegetal y menos alimentos de origen animal y procesados. Elija grasas saludables para el corazón; limite los cereales refinados y los azúcares añadidos.



**La ACTIVIDAD FÍSICA fortalece los músculos, incluyendo el corazón.**

## Ejercite su músculo cardíaco

Un corazón fuerte puede bombear más sangre con cada latido. Cuando el corazón funciona mejor, no tiene que latir tan rápido. Este empuje más fuerte y latidos más lentos pueden mantener la presión arterial más baja.

La actividad también ayuda al cuerpo a extraer más oxígeno de la sangre. Más oxígeno en el corazón y en otros músculos significa que puede trabajar más, bailar durante más tiempo o subir una colina sin quedarse sin aliento.

**Y además...** La actividad física es una buena forma de aumentar el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) o "bueno". El HDL absorbe el colesterol y lo lleva de vuelta al hígado. El hígado después lo elimina del organismo.

Los niveles altos de colesterol HDL pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

## Ser activo. ¡Come sano!

Este mes, tomaré medidas al...

Fuentes:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28620111/>  
[https://www.nutritionletter.tufts.edu/healthy-eating/why-the-low-fat-diet-failed?MailingID=26&st=email&sc=WU20200331-Sub&utm\\_source=ActiveCam%E2%80%A6](https://www.nutritionletter.tufts.edu/healthy-eating/why-the-low-fat-diet-failed?MailingID=26&st=email&sc=WU20200331-Sub&utm_source=ActiveCam%E2%80%A6)



¿Necesitas ayuda para encontrar una despensa de alimentos, comidas calientes gratuitas o un jardín comunitario? Llama al 2-1-1 para obtener los recursos disponibles en su área.

# Espaguetis de calabaza



Para 2-8 personas, 1 calabaza, \$0.75-\$1.50 por libra

## Ingredientes:

- 1 calabaza entera, enjuagada con agua
  - Ingredientes de cobertura a elección
  - Rocíe la calabaza con un poco de aceite. Espolvoree un poco de sal y pimienta o pruebe con nuez moscada, cebolla o ajo en polvo.
  - Cubra con su salsa de pasta favorita.
  - Pruebe añadir verduras salteadas.
  - Añada un poco de queso.
  - Incluya frijoles, tofu o proteínas cocidas.

## Instrucciones:

1. Corte la calabaza por la mitad a lo largo, a lo ancho o en aros de 1 pulgada. Si la calabaza está demasiado dura para cortarla, caliéntela en el microondas o en el horno durante unos minutos hasta que esté caliente al tacto y lo suficientemente blanda para cortarla.
2. Quite las semillas y las fibras filosas con una cuchara.
3. Cocine la calabaza. La pulpa de la calabaza debe poder atravesarse fácilmente con un tenedor cuando esté hecha.

**Instrucciones para microondas** (tiempo de cocción más corto): Coloque la calabaza cortada hacia abajo en un plato apto para microondas con 1 a 2 cucharadas de agua. Cocine en ALTA durante unos 12 minutos para una calabaza de tamaño medio. El tiempo variará según el tamaño de la calabaza y la potencia del microondas. La calabaza está hecha cuando la cáscara se puede perforar con un tenedor y la carne se separa en hebras.

**Asegúrese de refrigerar las sobras antes de 2 horas para evitar la zona de peligro de 40-140 °F.**

# Decodificación de grasas saludables

Utilice la clave para desbloquear estas fuentes de grasas insaturadas saludables.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
12	5	19	10	3	21	17	23	14	24	2	26	15
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
22	7	25	9	1	18	11	6	13	20	4	16	8

1	18	12	26	15	7	22						
2	19	12	5	12	26	26	12					
3	12	26	15	3	22	10	1	12	18			
4	12	19	3	14	11	6	22	12	18			
5	22	6	3	19	3	18						
6	12	19	3	14	11	3		10	3			
	19	12	22	7	26	12						

**Instrucciones para hornear:** Cocínelo en el horno. Elija una temperatura de horneado entre 350 y 425 °F. Forre una fuente de horno con papel de aluminio para facilitar la limpieza.

- Para obtener un sabor "asado", frote los bordes cortados con un poco de aceite vegetal (opcional), coloque el lado cortado hacia abajo en la bandeja y hornee sin tapar.
- Para obtener una textura "al vapor", añada ½ taza de agua a la bandeja y cúbrala con papel de aluminio.
- Compruebe el estado de cocción después de unos 40 minutos. Las calabazas más grandes y las temperaturas más bajas del horno pueden tardar más en cocinarse. La calabaza está hecha cuando la cáscara se puede perforar con un tenedor y la carne se separa en hebras.
- Deje reposar durante 10 minutos o hasta que la calabaza esté lo suficientemente fría como para manejarla. Use un tenedor para raspar suavemente el interior de la calabaza para hacer hebras similares a los espaguetis.

**Información nutricional (por porción de 1/2 taza de calabaza espagueti):** 20 calorías, 0 gramos de grasa, 5 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 1 gramo de proteína, 15 miligramos de sodio

Receta adaptada de Oregon State University Food Hero: <https://foodhero.org/recipes/spaghetti-squash>

Programa desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos y el Departamento de Envejecimiento de Iowa. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA, SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.